روجيم علي إنشاصي (2016/8/4)

العمر : 34 سنة الوزن قبل الروجيم (112.2 كيلو جرام)

قبل البدء بالروجيم فكر بما يلي :

1-خد الروجيم نظام حياة ولا تتعجل النتائج (حتي الوصول للإتزان بالأكل) ولا تعتبره أكبر هم وحزن ومجبر عليه .

2-لا تدع روجيمك مربوط بالمناسبات مثل زواج أو الحصول على وظيفة وغيرها

3-السمنة ثاني سبب للوفاة بالعالم

4-كثرة الروجيمات تضعف قدرة الجسم على حرق الدهون وجسمك يقاومك

5-لا تقل لأحد بأنك عامل روجيم ، دع الناس تحكي عنك بأن وزنك ينقص

6-تذكر الأسير وهو لا يأكل شيء (عايش على ماء وملح) للحصول على هدفه وأنت تأكل وتشرب وغير محروم من شيء فقط تحتاج إرادة . تذكر قصة أناس نجحت بانقاص الوزن ووصلت للوزن المثالي .

7- قبل البدء بالروجيم كل ما تشتهي حتي لا تشتهي طعام معين وبعدها إبدأ روجيم

8-حضر لباس رياضة وحذاء للمشي (للنساء ممكن رقص رقصة الزومبا لمن لم تتمكن من المشي اليومي موجودة يوتيوب)

9-ممكن تحويل على الجوال مقاطع فيديو أو أغاني او فلم أعجبك او سمع قران او دروس دينية او الإذاعة أو دروس تعليمية بصيغة mp3 أو ما تشاء وسماعهم أثناء المشي بالروجيم

ممكن سماع رسوم كرتون للأطفال . ومسرحيات (الهدف تشجيع المشي وعدم الملل)

تخلص من كلام الناس المحبط والناس السلبيين قبل وأثناء وبعد الروجيم وتعليقاتهم السخيفة .

10- صحتك غالية عليك .

إسم الروجيم :

(روجيم الهرم الغذائي المبني على السعرات الحرارية)

الروجيم لوزن من 70 كغم إلي 90 كغم ومن وزنه زائد يزيد بالكمية القليل

هناك بعض التحاليل ممكن تعملها لو حسيت وزنك لا ينزل منها الغدة الدرقية +صورة عن الدم +هرمون اللبن للذكور والإناث

قبل الإفطار / بنصف ساعة إلى ساعة

شرب لتر ماء ساخن مقبول بغرض التخلص من الإمساك وليس لتسيح الدهون لأنها لا تسيح الدهون ويجب الأكل بعد شرب الماء الساخن المقبول بحوالي ساعة ويجب المداومة على الوصفة للحصول على نتائج مرضية (وصفة من النت يابانية ومجربة لأشخاص موثوقين وأجنبية)

قبل الإفطار والغداء والعشاء شرب ماء لكي تقل كمية الأكل

شرب ماء دافيء مع نصف ليمونة قبل الإفطار بساعة (لتقوية المناعة فقط)وديتوكس خفيف للجسم ، وقبل الإفطار مشي مدة من نصف ساعة إلي ساعة فقط . لسد الشهية للافطار وزيادة معدلات حرق الدهون من أول اليوم + وإستهلاك طاقة الجسم من الدهون المخزنة بالجسم .وليس حرق الوجبة لأني لم أتناولها . وبعده أفطر المهم قبل التاسعة صباحا

وكل ما كان الأكل باكرا بينهضم بشكل أسرع .

شرب الماء يوميا 3 لتر ماء يوميا موزعة طوال اليوم يعني كل ساعة كاسة ماء كبيرة .والأفضل 4 لتر ماء باليوم وذلك لتجنب الإمساك ، لا يعتبر شرب الشاي والقهوة والعصير وغيرها من الفواكه والخضروات من ضمن 4 لتر ماء يوميا .

الإفطار /

شرب حليب قليل الدسم أو بدون دسم صباحا فقط لو أردت(يوجد حليب علب إسمه ريجيليه فيتاميلك فرنسي REGILAIT VITA MILK علبة 700 جرام بسعر 70 شيكل سنة 2016) –أو نسكافي صباحا بدون سكر وتشرب صباحا فقط ، حليب مع شاي بالليل ضد الميزان

4 معالق مسبحة علب وليس جاهز من المطعم أو فول معلب لوحده (فول مع حمص معلب) ضع عليه كمون وليمون وثوم وفلفل ورشة ملح (لو ذهبت لمطعم اطلب صحن فول فقط وخبزك الروجيم الردة/النخالة معك فقط نصف رغيف)

شرب فنجان قهوة صغير صباحا لمحبين القهوة أو نسكافيه

أو مثلت جبنة طعمة لأنها قليلة الدسم أو جبنة قريش قطعة 3 شرائح –أو جبنة طعمة مثلثات أو جبنة بقر مقدار علبة كبريت صغيرة

أو بيضة واحدة مسلوقة مع معلقة صغيرة زيت زيتون ملعقة صغيرة

أو 2 قرص فلافل مرة أسبوعيا فقط ، والأفضل لو كان بالقلاية الصحية بملعقة سيرج صغيرة

مع نصف رغيف ردة يعني خبز نخالة (قشرة القمح الخارجية /مثل شكل بقسماط أو تقريبا مثل شكل خبز ناشف مطحون خشن) خبز روجيم

مع معلقة عسل نحل في فنجان ماء دافيء وحركه وإشربه (لو كان عندك دوخة والذي يلغيه حبة التفاح ما بين الإفطار والغذاء)

وظيفة وضع ملعقة صغيرة عسل بالماء حتي لا يرتفع السكر مرة واحدة بل يرتفع تدريجيا السكر بالدم وهي سنة عن نبينا ﷴ

يعتبر الكمون والفلفل والخل والشاي الأخضر والكركم حارقات للدهون مع الأكل

بين الإفطار والغداء : وذلك لزيادة معدلات حرق الدهون

3 خيارات صباحا و 3 خيارات مساءا أيضا

1 جزرة فقط (تمسك المعدة المسهلة ولا تعمل إمساك ..لا ينصح بالزيادة)

1 حبة تفاح –أو إنجاصة (إدا أخدت ملعقة عسل بين الإفطار والغداء مع كوب شاي وحركه بملعقة صغيرة عسل . والأفضلية للتفاحة)

أخد حبة تفاح واحدة بعد الإفطار بمدة ساعتين أو على العشاء لأنها تمنحنا سكريات وألياف التي تشعرنا بالشبع ولقشرة التفاح فوائد ألياف .

الغداء : إختر صنف واحد من الأكلات التالية (نوع الأكل على مدار الأسبوع)

طبق سلطة يوميا نبدأ بأكل صحن السلطة أولا ثم نأكل الطعام الرئيسي مكوناته صحن السلطة

(1 حبة طماطم فقط لأن البندورة أملاح لأن الأملاح تخزن الماء بالجسم لذلك حددتها بحبة واحدة فقط +3 خيارات أو أكثر +فجل +بقدونس+ بصلة صغيرفقط لأن البصل بيفتح الشهية وبيحفز هرمون ضد الروجيم + ليمونة+ معلقة زيت زيتون+ ملح +ملعقة كبيرة خل تفاح طبيعي +خس كمية قليلة) طبق السلطة يوميا قبل وجبة الغداء .

غير جيد شرب شوربة ملفوف يوميا فقط كل 3 أسابيع أو كل شهر مرة واحدة

3 حبات محشي كوسا أو باذنجان (كتيرة الخضار وتقليل الأرز وعدم وضع سمنة وسيرج ودهون بالطنجرة والخلطة)أو 8 معالق كبيرة مكرونة أو 8 معالق رز كبسة أو 12 ورقة عنب(دوالي) +مشكلة المقلوبة بكثرة المقالي غير مستحبة أو كل منها 3 ملاعق كبيرة +12 حبة ملفوف (المفضل

بالمحاشي خضروات كثيرة جدا بقدونس وشبت ونعنع وبصل أخضر والقليل من الأرز) شرط الأرز يكون بسمتي لأنه أقل سعرات حرارية من الأرز المصري بتاع المحاشي (يعني 8 معالق رز بسمتي هندي أو أأكل 4 ملاعق أرز مصري مدعبر بتاع المحاشي يعني صغير وعريض)

أو 8 معالق رز برياني أو كبسة أو 5 مغارف عدس فقط بدون خبز أو 3 مغارف عدس مع رغيف خبز والعدس بدون إضافة عليه مثل شعيرية أو بطاطا أو جزر أو قرع وما شابه

أو علبة تونة واحدة مصفاة من زيتها أو نصف كيلو سمك مشوي أو بالفرن وليس مقلي

أو 8 حبات كفتة بطبيخ بالبندورة وليس كفتة طحينة مع 8 معالق وليس مغارف طبيخ +

أو كل 10 أيام مرة واحدة مبعثرة بطاطا 6 معالق غداء +أو شنتسل مبهر بمعلقة سيرج واحدة

كل الطبايخ 8 معالق +مع قطعة واحدة لحمة + مسموح تناول ربع دجاجة فقط والأفضل من الصدر لأنه أقل سعرات حرارية +طبيخ صحن صغير أو مقدار 8 ملاعق كبيرة فقط

أو 8 معالق مكرونة +أو 8 معالق مجدرة + أو 8 معالق ملوخية سبانخ بامية حمصيص /يعني صحن صغير +

3 قطعة بيتزا + 6 معلقة عجة بطاطا مع بيض بنصف رغيف نخالة + 10 أصابع ملفوف + 8 معالق مفتول + 4 معالق رقاق +

يفضل تناول اللحوم الحمراء مرة واحدة أسبوعيا لأنها عالية السعرات الحرارية ..أما اللحم الأبيض دجاج وأرانب أكثر من اللحوم الحمراء (تناول صدر اللحوم البيضاء لأنها أقل بالسعرات)

تقليل الأبوكادومرة كل أسبوع حبة صغيرة + والسكر البديل من الصيدلية مرفوض لأنه يدر البول برغم عدم حاجتك للبول (دكتور أوز مصدر المعلومة) + والأرز المطبوخ بسمنة + والمحاشي التي بها سمنة وسيرج ودهون (عظمة أو دهن حيوان لتعطي دسم للأكل .

يفضل الغداء من صنف واحد يعني متلا /

5 معالق رز بسمتي مع صحن صغير طبيخ مع ربع فرخة والأفضلية لصدر الفرخة أقل سعرات حرارية من الورك .

العشاء :

2 تفاحة أو حبتين كمثري الأفضل لوجود الألياف التي تملأ المعدة وسكر الفركتوز وللحصول على السكر الفركتوز

ممكن عمل خضار مسلوقة على البخار بدون جزر وبطاطا وبازيلا

1 كوز لبن إسرائيلي 3 % دسم أو كوز لبن الجبريني أو ميلكي لاند منظف للقالون ووجود بكتيريا نافعة به تقضي على البكتيريا الضارة بالجسم ولو جعان خد 2 ملعقة من نخالة القمح القشرة الخارجية أو الردة إسمها

ممنوع أكل لبن الفواكه وممنوع الشوكو وهكدا لان السعرات عالية وبه سكريات

لا تأكل لبن شمينت لأن نسبة الدسم عالية جدا وممنوع أكل أجبان عالية الدسم

ممنوع أكل ما يلى :

طحينة بيضاء + مقالي + حلويات قطعة صغيرة جدا كل أسبوع أو كل يوم حبة مقدارها نصف علبة الكبريت مثل براية أقلام صغيرة + كبدة قليلة جدا + كرشة + سمنة وزبدة +

دهون في اللحمة أو دهون جلدة الدجاجة وباقي الحيوانات + وشعيرية بسكر + بسكوت +

وكعك ومعمول + + لحمة الرأس واللسان + شوربة العجل أو الخروف + مربي أو جبنة دايت أو العادي + الشيبسي + الهمبورغر + الأندومي + والوجبات السريعة للمطاعم مليئة بالدهون + والفسيخ + الشنتسل المقلي + وبطارخ السمك + قشطة + سمنة وزبدة +

المكسرات :

الأفضلية للمكسرات النية(الغير ناضجة وغير مملحة)مقدار 6 حبات كل أسبوع بين الإفطار والغداء . وحبة واحدة جوز عين جمل

المكسرات الناضجة المملحة لو أطررت 3 حبات تقريبا

فواكه ممنوعة :

مانجا + عنب 8 حبات أسبوعيا + تين + موز 3 أسبوعيا +تمر وبلح 3 حبات ولو كنت صائم كل حبة واحدة يوميا ورطب . وقشطة + وقصب السكر +

ممنوع الموز ولكن لو أضطررت للموز فقط قرن موز واحد ويكون بدل الإفطار لأنه وجبة متكاملة

في اليوم المفتوح يكون في الغداء من الساعة 1 حتي الساعة 3 مساء مقدار ساعتين فقط ..وممنوع في الإفطار والعشاء..وفي اليوم الساعتين باليوم الأسبوعي المفتوحين لصدمة الروجيم وتعلية معدلات حرق الدهون

ممنوع السهر ليلا لأنه بيفرز الأنسولين بكثرة وهو ضد الروجيم

كيف تعرف بأن معدل شرب الماء كافى ؟

إذا كان لون البول أصفر فانك تحتاج لشرب الماء ، أما إذا أصبح لون البول قريب للون الأبيض فان كمية الماء التي شربتها جيدة (وتجنبك الإمساك) . شرب 4 لتر ماء يوميا

تجنب المأكولات والحلويات التي بها سمنة أو زبدة مثل :

مكرونة وضعت عليها سمنة وبشاميل وغيرها أو رز أصفر وضع عليه سمنة أو زبدة وهكذا

والدهون الحيوانات أو أكل منها 3 معالق كبيرة فقط لو أضطررت

انزع دهن الحيوانات قبل الطبخ . ولا تضع في المحشي أسفل الطنجرة قطعة دهن للدسامة العالية +تخلص من شوربة اللحمة في أول مرة وضع ماء جديد وعليه اللحمة لتتخلص من أكبر كمية من الدهون

ملاحظة :

شرب 4 لتر ماء يوميا ويجنبك الإمساك ومشاكل الإمساك ـ شرب الماء بعد الأكل بساعة وعلى فترات موزعة على اليوم

تجنب النوم بعد الأكل مباشرة لأنه سيتحول لدهون

تجنب أكل الفواكه حتي المسموحة بكثرة (مسموح لك 3 حبات فاكهة . كل الفاكهة قبل الأكل أو بعد الأكل بساعتين ..وكثرة الفواكه ستتحول لدهون سهلة وخاصة للبطن

امشي المشاوير القصيرة أيضا . ولا تعتمد على التاكسيات الطلب إلا لو اضطررت أو كان عندك أطفال

ممنوع عمل روجيم سريع لأنه ضار (روجيم كيميائي) ويؤدي لمشاكل بالكلي

مهما أكلت حلويات تحس بعدم الشبع لأن سكر الفركتوز يخدع المخ بعدم الشبع

الإمساك بينزل وزن أقل من النزول الأسبوعي للوزن

أول أسبوعين بتنزل كل أسبوع تقريبا 4 كيلو +4 كيلو تقريبا للأسبوع الثاني وبعد ذلك النزول تقريبا 2 كيلو أسبوعيا وبعدها كيلو ونصف وهكذا لغاية وصول الجسم لأواخر الوزن تصبح دهون عنيدة ممكن تنزل نصف كيلو أسبوعيا أو أقل لأن الجسم يتمسك بالدهون الأخيرة ولكن مع إستمرارية الروجيم ستصل للوزن المطلوب .

شغل المراة في البيت حتي لو كان الشغل متعب لا يحرق دهون بل يحرق سكر بالدم

لا تستهين بالروجيم .. ولو ضعفت يوم تابع الروجيم ولا تستسلم وتكون منهزم . وتابع الروجيم

مشي من نصف ساعة إلي ساعة يوميا والأفضل صباحا قبل الإفطار لزيادة معدلات حرق الدهون

نوم مبكرا وعدم السهر أقصي حد 10 مساء نوم أو مبكرا أو بعد صلاة العشاء الأفضل

بخصوص الأرز يفضل إستخدام أرز بسمتي هندي لأنها أقل سعرات حرارية من باقي الأرز

إبتعد عن المخللات بكافة أشكالها + المايونيز + الخبز الأبيض لأنه غير مشبع تحتاج كمية كبيرة + الكنافة والبسبوسة وكافة الحلويات + قلل الملح +قلل السكر لحين إلغائه

إبتعد عن الجبنة المطبوخة مثل الجبنة الصفراء + لا تستخدم جبنة لافاشكري دسمة وغيرها

من الأجبان أو الألبان الدسمة مثل لبن شمينت +

تجنب الأكل بالمطعم لأن وجباته دسمة جدا جدا وغير صحية ضد الميزان

كل شاورما بدون طحينة فرشوحة واحدة كل أسبوعين مع سلطة ..و300 جرام كباب والأفضل شوي الكباب بالبيت لأن المطاعم تكثر دهن للطراوة بسلطة خضراء والأفضل أنك تشوي الكباب على الفحم بدون دهون ولو أنه سيطلع ناشف وغير طري ولكن صحي +

إبتعد عن الد يلفري الوجبات الجاهزة أطلب كباب لو أردت 300 جرام مسموح لك كباب والأفضل شوي الكباب بالبيت لأن المطاعم تكثر الدهن عالكباب حتي يصبح طري أو شاورما بدون طحينية +ابتعد عن قلي الدجاج وابتعد عن اكل دهن الحيوان والطيور

إبتعد عن المشروبات الغازية بكافة أشكالها والعصائر وخاصة الجاهزة وحتي العصائر الطبيعية في السوبرماركت

العصائر الطبيعية كل حبة فاكهة بها سعرات حرارية وكم حبة تستهلك ويكون محلاة بالسكر لدلك يكون ضد الميزان ..والأفضل بالفاكهة تناولها بدل عصرها ولتحصل على الألياف الموجودة بها

بخصوص الترموس كل 150 جرام بها 200 سعر حراري ..وهو جيد للإنسان الذي معه مرض السكر

لكثرة الألياف الموجودة به

يفضل تجنب أو تخفيف عصائر البيت تشرب كوب واحد كل 3 أسابيع وتجنب العصائر الطبيعية الجاهزة من السوبرماركت والمعاصر

تجنب العصائر المحلاة مثل الخروب الذي يباع بالجلن الجاهز وغيرها .وعصائر الأطفال

اشرب عصير كركديه بدون سكر وأيضا اشربه بالعيد

ممنوع المشروبات الغازية بكافة أشكالها ضد الميزان ومضرة للصحة

إبتعد عن قلي بالسيرج البطاطا والطماطم والبورغر والشنتسل وكل المقليات

كل بطاطا مسلوقة مع بيض مسلوق 6 معالق فقط بالغداء بخبز ردة (نخالة)

مسموح لك باستخدام 2 معلقة كبيرة زيت زيتون في اليوم بين الإفطار والغداء على البيض أو الفول والسلطة

كل مرة أسبوعيا مكسرات 6 حبات (ابتعد عن البندق لانه دسم جدا أو كل 2 حبة كل 4 أيام ..عين الجمل حبة واحدة فقط)

تناول فاكهة بعد الغداء بساعتين وليس أقل من ذلك . أو أكل الفاكهة قبل الطعام

إبتعد عن الحلاوة وبياعين الحلويات وقلل سكر وطحين والقشطة ودهون وسمنة وزبدة وشكولاتة وبسكوت ومشروبات غازية ومشروبات طبيعية من السوبر ماركت وبوظة

إبتعد عن الشيبس والحلويات بالسوبر ماركت الملونة والجاتوهات وخاصة الجاهزة لإحتوائها على كمية سعرات حرارية عالية

إبتعد عن الأندومي + الباذنجان والبطاطا المقلية والطماطم والمقالي + تجنب قلي الدجاج بالسيرج للتحمير + وغيرها

نوع في الأكل مثل يومين طبيخ باللحمة ويوم دجاج ويوم سمك ويوم تونة يوم كشري (اللحمة الحمراء الأفضل يوم بالأسبوع

إبتعد عن السجائر والشيشة وكافة أشكالها

إبتعد عن المعلبات قدر الإمكان مثل لحوم وأناناس معلب وغيرها الكثير .. (استعمل للضرورة مثل صلصة .ابتعد عن السمك الفسيخ

تجنب الناس المحبطين السلبيين في الروجيم ..

قاوم أكل العزومة أو أكل المصيف عالبحر **بالإرادة** .. تجنبهم حتي إنتهاء الطعام

لا تكثر فواكه كل المسموح لك 3 فاكهة من المسموحات مثل تفاح أوكمثري أفضلهم

مواعيد الطعام المفضلة : يجب الإلتزام بها

الإفطار من الساعة 6 حتي الساعة 9 صباحا

الغداء من الساعة 1 حتي الساعة 3 مساء

العشاء من الساعة 6 مساء حتي الساعة 9 مساء

ملاحظة

تجنب إهمال أي وجبة من الطعام الإفطار والغذاء والعشاء لأن إلغاء أي وجبة يقلل حرق الدهون بنسبة 40 %

خد يوم بالأسبوع (وجبة غداء مفتوحة فقط بالقدر المعقول) وليس إفطار وعشاء

لا تنام بعد الأكل مباشرة حتي لا يتحول لدهون

إدا إلتزمت بالروجيم ووزنك لا ينزل بالميزان فالأفضل كل لمدة 3 أيام ما تريد من ماكل ومشرب وحلويات وبعد ذلك تابع روجيم مع أنك سوف تزيد بالميزان ولكن سرعان ما ينحرقوا وسوف تعلي معدل حرق الدهون

لا تبدل وجبة الغداء بالعشاء وتبدل الوجبات بشكل عام لأنه ضد الميزان

افطر فطور ملك..غداء وزير..عشاء فقراء .

تناول قطعة شوكولاته صغيرة مرة أسبوعيا فقط بعد نزول أول 10 كيلو .أو حلو قطعة صغيرة ..وأفضل شكولاته السوداء أو الداكنة أو المرة بالطعم

تذكر في أخر الأسبوع لك ميزان سيقيمك هل التزمت أم خبصت بالاكل

هناك أدوية وعلاجات تزيد بالوزن

الميزان : مرة واحدة أسبوعيا بعد صلاة الفجر لا تكون شارب ماء أأكلت شيء لا تأكل وتشرب قبل الميزان لمدة 4 ساعات أو كل 10 أيام الميزان

ومكان الميزان ثابت لا تتوزن كل مرة بمكان مختلف عن الأخر

لن أستخدم أعشاب أو خل أو كريمات ولن أذهب للدكتور (الخل الطبيعي جيد) ولا شاي

الشاي الأخضر 4 مرات باليوم وهو مشروب له دور في تعلية معدل حرق الدهون

هناك وصفة نت ضع في كوب ماء دافيء ليمون بالقشور وكركم وزنجبيل وكمون وقرفة النتيجة تؤدي لإلتهابات بالمعدة ثم وقرحة بالمعدة

في العيد :

فقط خد حبة حلو مغلفة ولا تأكل كعك ولا شاي ولا تمر ولا مكسرات

تناول الكركديه فهو مفيد بالعيد

ممكن تناول 6 حبات ترمس وماء تفاحة خيارة لبن عادي 3% دسم ماء

تناول 6 حبات أسبوعيا من اللوز أو الكاجو أو الفستق الحلبي أو 14 حبة بزر بطيخ

هدف الروجيم :

إزالة الكرش والمناطق المزعجة الجانب والخلفية ورضاك عن نفسك والإبتعاد عن ثرثرة الناس عن وزنك

تنظيم الأكل (الإتزان)

الحصول على جسم رشيق وأنيق بتغيير الملابس للأقصر . الملابس متوفرة للنمرة الأصغر

الأكل الصحي ولإبتعاد عن مخاطر الأكلات

الوقاية من أمراض السمنة متل ضغط وسكر وكوليسترول وغيرها

يفضل الأكل من صنف واحد

لا تشبع من أكلك لتكون خفيف ونشيط (هناك حديث للنبي : حديث (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع)

لا تبدل الوجبات مع بعض متل تبديل وجبة الفطور بالعشاء أو تبديل وجبة الغداء بالعشاء

تقصير حجم المعدة

علاج الجوع ليلا :

مع علبة اللبن ضع 2 معلقة كبيرة ردة (نخالة / قشرة القمح الخارجية) فقط لأن كثرة النخالة عن 2 ملعقة كبيرة باليوم تؤدي لمنع إمتصاص الكالسيوم وهو مفيد للعظام والأسنان

طبق سلطة كبير (خيار بأي كمية+خس 2 ورقة +جرجير+بشر جزرة+ ليمون+ملعقة خل تفاح

قصة الزبادي بالليمون وظيفة الزبادي تزويدك بالكالسيوم   أما الليمون فهو يساعد في إمتصاص الكالسيوم فقط وليس له علاقة بنقصان الوزن

الأعشاب : تخلص الجسم من الماء مدرة للبول ويؤدي بالنهاية لفشل كلوي ، وإما تعمل ليونة وإسهال وتفرغ الجهاز الهضمي ويخرج معها سوائل كثيرة ويؤدي مستقبلا بالأمعاء لعدم طرد فضلات الطعام إلا بالأعشاب مما يؤدي لإمساك مزمن وبواسير

ملاحظة :

بخصوص بعض المراكز بتعمل صاج وزيت زيتون وكريمات وأعشاب سد شهية وأعشاب لحرق الدهون فان ردي عليهم :

لو كنت أنا خارج البلاد في أي دولة عربية أو أجنبية فلن يوجد بها ما دكر بالملاحظة يعني مش حنزل بالوزن وسأبقي سمين جدا (يعني لا يوجد لهم أي لزوم ومضيعة للمال فقط)

السبت	2016/8/5	112.2 كيلو	قبل بدء الروجيم(مقدار النقصان)	
السبت	2016/8/12	108.7 كيلو	3.5 كيلو نقصان	
السبت	2016/8/20	104.2 كيلو	4.5 كيلو نقصان	
السبت	2016/8/27	102.2 كيلو	2 كيلو نقصان	
السبت	2016/9/3	100.4 كيلو	1.8 كيلو نقصان	
السبت	2016/9/10	98 كيلو	2.4 كيلو نقصان	

أول يوم بعيد الأضحي ورابع يوم الميزان صباحا				
الإثنين	2016/9/12	97.2 كيلو	800 غرام نقصان بالعيد فقط	
الخميس	2016/9/15	96.4 كيلو		
السبت	2016/9/17	96.2 كيلو	1.8 كيلو نقصان	
السبت	2016/9/24	94.4 كيلو	1.8 كيلو نقصان	
السبت	2016/10/1	92.7 كيلو	1.7 كيلو نقصان	
السبت	2016/10/8	91.3 كيلو	1.4 كيلو نقصان	
السبت	2016/10/15	89.5 كيلو	1.8 كيلو نقصان	
السبت	2016/10/22	88.6 كيلو	900 غرام نقصان	
السبت	2016/10/29	87.2 كيلو	1.4 كيلو نقصان	
السبت	2016/11/5	87.6 كيلو	زيادة 400 جرام للعملية وعدم المشي 15 يوم	عملية بواسير 3-11-2016 الخميس الساعة 4 م دكتور رائد طبيل
الأحد	2016/11/20	83.1 كيلو		لم أمشي بسبب العملية
السبت	2016/11/26	82.7 كيلو	مشي يوم الجمعة فقط	

لتجنب الإمساك :

شرب 4 لتر ماء على مدار اليوم (يوميا)

الإكتار من تناول الألياف موجودة بالخضروات والفواكه(خيار-تفاح ....)

أكل صحن سلطة كبير على الغداء

شرب نصف لتر ماء دافيء يوميا صباحا على معدة فارغة (أسامة المقيد)

أكل الخس وفليفلة

التركيز على الخضروات والقليل من الفواكه

أكل 3 ملعقة صغيرة ردة/نخالة /قشرة القمح من المخبز (سعر الكيلو 3 شيكل)

ملينات للمعدة (أدوية) في حالة الإمساك : الجرعة حسب إستشارة الطبيب هذه كمية جرعي أنا فقط وهي مهيجة للقولون

1-زيت خروع فنجان صغير مخلوط مع لتر ماء وإشربه على طول أو إشربه مع عصير . 4 شيكل

2-كونسيل kONSYL (برتقال بدون سكر)مع نصف لتر ماء حركه وإشرب . 38 شيكل

3- Agiolax حبيبات دوبها مع ماء وإشرب (يوجد منه مصري وأجنبي) .

4- Imlax محلول ملين 5سم 3 مرات يوميا .

5- Avilac Syrup أفيلا شراب 20 سم قبل النوم .

6- Laxadin لاكساعدين حبة واحدة أو حبتين قبل النوم .

7-ملح إنجليزي من الصيدلية على نصف لتر ماء

للتخلص من الإمساك :

عصير جزر

منقوع القطين (التين المجفف) بزيت الزيتون

شرب ماء ساخن مقبول (مثل دفاوة كوب الشاي على الريق صباحا (مصدر المعلومة صديق)

تناول الألياف ويوجد منها صنفين ألياف قابلة للذوبان بالماء وألياف غير قابلة للذوبان بالماء (القابلة للذوبان بالماء الخيار معك حتي 6 خيارات باليوم ، والغير قابلة للذوبان بالماء الردة/النخالة/قشرة القمح الخارجية باليوم 2 ملعقة كبيرة فقط أكثر من ذلك تؤدي لعدم إمتصاص الكالسيوم والألياف تشعرك بالشبع تأكل مع كوز اللبن صباحا أو بالعشاء +أكل 3 م.ك شوربة شوفان أكثر من ذلك تؤدي زيادة بالوزن)

- للحامل أو المرضعة إتباع الروجيم مع إضافة عليه 3 كوب حليب+2 كوب عصير
- الروجيم مناسب لكافة الأعمار الصغيرة والكبيرة وغير مكلف
- الصيام يضعف القدرة على حرق الدهون..مارس الرياضة بعد صلاة التراويح
- الصغير بالسن فقدانه للوزن أسرع من الكبير بالسن ومع المشي أيضا
- هناك أدوية معينة تزيد بالوزن حتي مع إتباعك للروجيم مثل كورتيزون
- في حالة عمل شوربة لا يستحسن وضع جزر وبازيلا..ويوضع جزرة واحدة
- في حالة عمل صينية دجاج بالفرن مع بطاطا وخضروات (غير مناسبة للروجيم الخضروات)

وذلك لأن الدجاجة بينزل منها الدهون وتصبح الخضروات التي مع الدجاجة مشبعة بالدهون

- هناك بعض الناس لديها حساسية من أكلات معينة متلا من لديه حساسية من إفطار الفول عليه بأن يفطر غير الفول من بيض أو جبنة ...إلخ
- إذا كانت لديك شراهة (تأكل بسرعة رهيبة) متلا عندي شراهة بالأكل على مائدة إفطار بشهر رمضان وغيره قبل الإفطار كل 3 تمرات وإشرب ماء وصلي المغرب ثم إفطر سوف تجد إفطارك قليل جدا لماذا ؟ لأن الجسم محتاج سكريات والتي بدورها تعطيك مجاعة بالأكل
- لا يوجد روجيم سريع لأنك مرتبط بمناسبة لديك لأنو ما عنديش مكبس أضعف جسمك
- الروجيمات الكيماوية (الإعتماد على صنف واحد طوال اليوم يوم خضار واليوم الثاني فواكه واليوم الثالث لحوم واليوم الرابع ألبان وهكذا وبأي كمية هذه واصاب مخترع الروجيم الكيماوي فشل كلوي أدي لوفاته روجيمات أضرارها :

الحرمان من تنويع أصناف الأكل وكل ما يحتاجه جسمك

تؤدي لفشل كلوي

بعد ترك الروجيم سوف يرجع وزنك أضعاف ما كنت عليه مثلا فقدت 30 كيلو سوف تزداد بالوزن لتصبح 45 كيلو جرام

ميزته فقدان وزن كبير بفترة قصيرة جدا ويرجع الوزن بسرعة خيالية وأضعاف

- الطريقة الأفضل لشوربة الدجاج / الأرانب :

ضع ماء بالطنجرة وضع عليه الدجاجة(بعد غسلها بالماء والطحين والليمون) وضع بهارات ما تشاء

وبعد الغليان أزل بالمغرفة طبقة الزناخة وبعد نضوج الدجاجة وبعد أن تبرد الشوربة تماما ضع الشوربة فقط بدون الدجاجة في الفريزر لمدة 10 دقائق وأخرجها وتخلص بالمعلقة من طبقة الدسم العلوية وهكذا تخلصة من جزء كبير من الدهون ، أما شوربة الخروف أو العجل بنفس الطريقة وضعها بالفريزر لمدة 3 مرات لأن دسمها عالي (أو تخلص من الشوربة بشكل نهائي)

- التحلاية برمضان حبة قطائف يوميا بالمكسرات (بالقشطة سعرات حرارية عالية جدا)بعد ساعتين من الإفطار ...ولا تهمل وجبة الصحور لأنها ضرورية للروجيم ...ولا تتصحر بالليل متأخر والأفضل قبل الأذان بنصف ساعة على الأقل لحد الأذان ...شرب الماء كثيرا سوف تفقده سريعا بالبول)
- روجيم الشتاء أقوي من الصيف أو أي فصل أخر لأنه عند المشي تحتاج طاقة وعند المشي سوف تدفأ فأخدت طاقة وجسمك يبدل مجهود ليصل لحرارة الجو ..أما بخصوص الصيف فإنك تعرق من كل جسمك على عكس الشتاء الذي تشعر بعرق خفيف جدا هناك طرق لخروج العرق من الإبطين أو التبول
- للوزن الزائد مثلا 100 كيلو وزيادة .. ومن يعانون ألم معين لو لم تستطيع المشي عادي ما تمشي لحد ما يخف وزنك قليلا وبعد ذلك امشي ولو 10 دقائق يوميا
- مدة المشي من نصف ساعة إلي ساعة كاملة لا تزيد عن ذلك حتي لا يصبح عندك نقص ماء مفاصل الركبة .
- وظيفة الاكل مبكرا : هضم وامتصاص وحرق الأكل بالكامل وتخليصك من السموم بالأكل
- ممنوع المانجا(وتخفيف الطماطم) لأنهم بهم أملاح وتعمل على احتباس الماء بالجسم
- كيلو الدهون = 7700 سعر حراري .

- **الديتوكس** (أيام لتخلص الجهاز الهضمي والكبد والكلي من السموم . الأعراض : مثل المواد الحافظة وتلوث الهواء والمبيدات الحشرية وأشعة الشمس والتدخين المرشوشة على الخضار والفواكه

مدة الديتوكس من 2 يوم إلي 3 يوم وينعمل مرتين بالسنة المرة الأولي بعد عيد الأضحي والمرة الثانية تقريبا بعد 5 شهور من عيد الأضحي أو إذا شعرت باعراض التعب

مشاكل السموم الموجودة بالجسم :

خمول +كسل+توتر عصبي+ألم المفاصل+صداع +نرفزة +عصبية+عدم تركيز+إنتفاخ تحت العين الجفن

هدف التخلص من سموم الجسم :

رفع مستوي الطاقة +رفع مستوي المناعة والأداء +تعديل المزاج +تحسين الجهاز الهضمي +تزود نشاط وظائف الكبد +تنظيف سموم القولون .

يركز على الزهرة واللفت الطبيعي وليس مخلل والملفوف ليس المحشي والبروكلي لأن بها مضادات أكسدة

لا نريد لحوم بكافة أشكالها ولا نريد كربوهيدرات مصنعة مثل السكر والحلويات

نركز على التفاح لإحتوائه على البكتين وهو مطهر للأمعاء

شرب يوميا 3 لتر ماء يعني (من 8 إلي 12 كوب ماء يوميا على الأقل)

يمكن شرب الكركم/العصفر مشروب أو وضعه على الأرز والشوربات غير أيام الديتوكس الأرز لأن بالديتوكس لا يوجد أرز وهو يطهر الكبد من السموم وينشط الدورة اللمفاوية

روجيم الديتوكس :

الإفطار (حبة تفاح+حبة كمثري+6 حبات فراولة +2 ملعقة كبيرة شوفان)

يخرج كل الماء بالجسم ويضبط الكلسترول ويضبط ضغط الدم ويضبط السكر ومنشط ومدر للبول .

بعد الإفطار بساعتين (كوب عصير ليمون مع قشوره ومحلي صناعي عسل مضروب بالخلاط) إختار الليمونة الصفراء أفضل من الليمون الأخضر لأن الليمون الأخضر به مرارة بالطعم

وبعد ذلك ما بين الإفطار والغذاء (3 حبات خيار وحبة واحدة جزرة) كل ساعة حبة خيار لحين إنتهاء الثلاث خيارات وبعد ذلك حبة الجزرة .

الغذاء(صحن خضار مسلوق على البخار يعني ضع بطنجرة ماء وفوقها ضع مصفاة وضع بها

(نصف كوب زهرة+نصف كوب بروكلي "شتاء البروكلي " 2 حبة كوسة +3 قطع إسبارجوس "الطويل " نصف كوب قرع)

محتويات الغذاء بوتاسيوم عالي لتخرج الماء الزائد من الجسم وبها ألياف عالية تمنع الإمساك وتنظف القولون من السموم كليا الموجودة به وبه فوليك أسيد وبه فيتامين b ومغنيسيوم

مع طبقة سلطة ومحتوياته(خيار+خس+جرجير+حبة طماطم واحدة+ملعقة كبيرة بذر كتان+ربع رغيف خبز)

طبعا لا يوجد لحوم بكافة أشكالها ويوجد بالغداء بروتين نباتي وليس المطلوب بروتين حيواني

بعد الغذاء بـــــ 2 ساعة (كوب عصير طماطم مع رشة زعتر بالخلاط)

بعصير الطماطم والزعتر فيتامينات أ +فيتامين c ألياف البكتين التي تنظف القولون من السموم

وتناول أيضا 3 خيارات وجزرة كل ساعة تناول شيء من الخيار والجزر صباحا ومساءا

العشاء (كوب لبن زبادي ملكي لاند +2 شريحة أناناس طازج وإذا لا يوجد أناناس طازج يكون شريحتين أناناس معلب منقوع بالماء لمدة 10 دقائق للتخلص من السكر ولا تشرب ماء الأناناس المعلب والمنقوع بالماء)

مهم شرب ماء يوميا لا يقل عن 3 لتر ماء يعني (من 8 إلي 12 كوب ماء) .

إنتهي الديتوكس هنا .

روجيم الديتوكس يفقد السوائل والأملاح من الجسم **<u>وليس</u>** الدهون .

- تجنب الأصباغ والملونات الصناعية بالسوبرماركت(الحلويات والسكاكر)

تثبيت الوزن :

أكل في وجبة الغداء فقط الساعتين مفتوحين وبعد ذلك يوم روجيم غير مسموح بالصباح والعشاء لمدة 3 شهور وفي اليومين التاليين روجيم وهكذا ، وبعد ذلك يوم مفتوح أكل فقط بالغداء وجبة مفتوحة في ساعتين يعني كل ما تريد بالغداء وتاني يوم أكل روجيم وهكذا

بالمختصر يوم عيش أكل ملك وتاني يوم أكل فقير

لا تنسي الميزان الأسبوعي حتي مقدار أي زيادة تنقصها لأن نقصانها سهل

- الدهون المشبعة الخارجة من الحيوانات مثل (قشطة-جلد الفراخ وغيره-لية الحيوان ودهونه
- أما الدهون الغير مشبعة بعضها تكون الخارجة من النباتات مثل الزيت بكافة أشكاله
- الرياضة (المشي) :

قبل الإفطار الساعة 7 صباحا إمشي بخطوة سريعة مدة ساعة

تعتبر تغيير جو – تنفس هواء نقي – تحريك كافة أعضاء جسمك – حرق للدهون المخزنة في الجسم لأن الجسم سيستهلك طاقة وستخرج من الدهون المخزنة لأنك غير مفطر –

يصبح معدل حرق الدهون عالي طوال اليوم – سددان الشهية عن الأكل .

- ممنوع حساب وجباتك كم سعر حراري بها وإستبدالها مثلا بقطعة شكولاتة .
- هذا الروجيم طبي وكلام دكاترة (مع أكلات غير معروفة لنا)
- أما بالنسبة لفقداني للوزن

كان وزني 112.2 كيلو جرام

وأصبح 83.1 كيلو جرام

فقدان 29.1 كيلو جرام بمدة (106 يوم فقط) مع تعطلي عن المشي لمدة 20 يوم بسبب العملية الجراحية .

- العمال الذين يعملون بالشمس لا مانع من أخذ حبة مخلل تقريبا حبة واحدة يوميا لأن عندهم نقص بالأملاح والسوائل بالجسم التي تسبب نقصها هبوط بالدورة الدموية (فقط لديهم وغيرهم غير مسموح لهم) .

- أضرار شرب خل التفاح صباحا على الريق قبل الأكل قرحة معدة . طريقة الإستخدام الأمنة للخل التفاح الطبيعي ملعقة كبيرة من الخل الطبيعي على صحن السلطة .
- أين تذهب الدهون عند فقدان الوزن : يتخلص منها الجهاز الليمفاوي والكبد والبنكرياس وأيضا عن طريق البول والبراز
-
- مصدر المعلومات :

1- دكتور فادي ناجي –بقناة الحياة الأولي الحمراء – لا توجد له صفحة فيس بوك

تتبع الحلقات من هذا الرابط

https://www.youtube.com/watch?v=J-hqZjlOvLg

https://www.youtube.com/results?search_query=%D9%8A%D9%88%D8%AA%D9%8A%D9%88%D8%A8+%D8%AF%D9%83%D8%AA%D9%88%D8%B1+%D9%81%D8%A7%D8%AF%D9%8A+%D9%86%D8%A7%D8%AC%D9%8A

2-دكتور ماجد زيتون – بقناة الحياة الأولي الحمراء –في برنامج العيادة وبرنامج الدين والحياة مع دعاء فاروق وبعدها مع لمياء عبد الحميد

تتبع الحلقات من اليوتيوب من هذا الرابط

https://www.youtube.com/watch?v=vMAIIkm6t58

https://www.youtube.com/results?search_query=%D9%8A%D9%88%D8%AA%D9%8A%D9%88%D8%A8+%D9%85%D8%A7%D8%AC%D8%AF+%D8%B2%D9%8A%D8%AA%D9%88%D9%86+%D8%A7%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%88%D8%A7%D9%83%D9%87

وصفحته الشخصية بالفيس بوك للدكتور ماجد زيتون :

https://www.facebook.com/%D8%AF%D9%83%D8%AA%D9%88%D8%B1-%D9%85%D8%A7%D8%AC%D8%AF-%D8%B2%D9%8A%D8%AA%D9%88%D9%86-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B4%D8%A7%D8%B1%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D9%87-%D9%88-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D9%87-170843536331067/?fref=ts

3-دكتور بهاء الدين ناجي :

https://www.youtube.com/watch?v=ZzF9PnylzSQ

/http://www.nagyclinic.com/Home

من القلب للقلب بهاء الدين ناجي (به 6 دكاترة منوعين منهم بهاء الدين ناجي – للروجيم)

https://shahid.mbc.net/ar/show/71362/%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8-%D9%84%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8.html

http://www.mbc.net/ar/programs/men-al-qalb/episodes.html?currentPage=9

هناك طريقة للتحميل من mbcشاهد نت

http://www.mediafire.com/file/76ap7t864k5ls99/%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AD%D9%85%D9%8A%D9%84+%D9%85%D9%86+%D9%85%D9%88%D9%82%D8%B9+%D8%B4%D8%A7%D9%87%D8%AF+%D9%86%D8%AA+%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86+%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%AC+%D8%A8%D8%B5%D9%8A%D8%BA%D8%A9+HD.rar

https://www.youtube.com/watch?v=sEtsS8pUEe0

سمر الهوانم-حلقات للدكتور بهاء الدين ناجي تتبعها

https://www.youtube.com/watch?v=eVX5tTjK89c

صفحة الفيس للدكتور بهاء الدين ناجي

https://www.facebook.com/DrBahaaNagyOfficialPage/?ref=ts&fref=ts

دكاترة أخرين أقل أهمية :

إبن النفيس – غزة –

https://www.facebook.com/IBN.Nafess/?ref=timeline_chaining

صفحة لمتابعات مركز إبن النفيس فقط للنساء

https://www.facebook.com/groups/Ibn.Nafees.Group/?ref=br_rs

تتبع حلقات باليوتيوب

https://www.youtube.com/watch?v=iFOUBztMve0

دكتور أحمد دياب

https://www.youtube.com/user/drahmeddiab/videos

دكتور Dr mohamed Khairy محمد خيري

https://www.youtube.com/user/khairydrmohamed/videos

دكتورة مها رداميس-قناة الحياة الأولي الحمراء

https://www.youtube.com/results?search_query=%D9%85%D9%87%D8%A7+%D8%B1%D8%AF%D8%A7%D9%85%D9%8A%D8%B3

دكتورة سمر العمريطي-قناة الحياة

https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%B3%D9%85%D8%B1+%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D8%B1%D9%8A%D8%B7%D9%8A

ربي مشربش – قناة رؤيا

https://www.youtube.com/watch?v=8QwwHB6tbKQ

رزان شويخات

https://www.youtube.com/results?search_query=%D8%A7%D8%AE%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%B1%D8%B2%D8%A7%D9%86

دكتور أوز :

http://www.mbc.net/ar/programs/dr-oz.html

https://www.youtube.com/user/DoctorOz/videos

https://www.youtube.com/watch?v=uYK95ZAdVPA

https://www.youtube.com/watch?v=2G4Te-nI7bo

https://www.youtube.com/user/ozeyyat/videos

(الروجيم مجرب على طريقة الدكاترة الرائعين)

1-دكتور ماجد زيتون

2-دكتور بهاء الدين ناجي

3-دكتور فادي ناجي

حلقة عن قرحة المعدة للدكتور مدحت خليل

https://shahid.mbc.net/ar/episode/156744/%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8-

%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%B3%D9%85-1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%82%D8%A9-418.html

https://www.youtube.com/watch?v=B3GoI5NBS44

https://www.youtube.com/watch?v=AIkfj0fsGtE

من مسببات قرحة المعدة :

- تناول خل التفاح على الريق صباحا قبل الإفطار (الأفضل ملعقة كبيرة من خل التفاح الطبيعي على صحن السلطة) .
- شرب مشروب صباحي وهو زنجبيل مع قرفة وزنجبيل وليمون وكمون .

الشاي الأخضر محفز لحرق الدهون شرب 3-4 كوب يوميا (الشاي الأخضر العادي بيونير أو الربيع بسعر تقريبا 12 شيكل 100 فتلة . هناك أسعار شاي أخضر 50 شيكل كلام فاضي ومضيعة للمال) .

طريقة حساب الوزن :

حساب الوزن /

الوزن تقسيم الطول بالمتر المربع

مثال

الوزن = 60 كيلو جرام

الطول = 160

60 تقسيم 1.60*1.60 =

في الأول نجزيء المعادلة

2.56 =1.60*1.60

60 كيلو تقسيم 2.56 = 23.4357

النتيجة = 23

حساب الأوزان

من 18 إلي 23.5 وزن طبيعي

من 25 إلي 30 زيادة وزن ولا تحتاج دكتور

من 30 إلي 35 سمنة تحتاج دكتور

أكثر من 35 سمنة مفرطة تحتاج طبيب متخصص

- عدد السعرات الحرارية المطلوبة للجسم :

الوزن*20

متال الوزن= 100 كيلو

100*20=2000 سعر حراري محتاج باليوم

- وظيفة الوجبة الأسبوعية المفتوحة بالروجيم ومدة ساعتين فقط

فقط في الغداء وجبة مفتوحة

لكي نصدم الروجيم وزيادة معدل حرق الدهون

- الترهلات بالجسم بعد أي روجيم :

هي بروز في 3 مناطق الجلد والأنسجة الرخوة والعضلات ، هناك طرق لعلاجها :

الرجال بناء جسم عن طريق لعب رفع أثقال (حديد)

http://www.mbc.net/ar/programs/dr-oz/articles/Dr-Oz-%D9%8A%D9%83%D8%B4%D9%81-%D8%B7%D8%B1%D9%82-

%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%AA-%D9%81%D9%8A-3-%D8%AE%D8%B7%D9%88%D8%A7%D8%AA---%D8%B4%D8%A7%D9%87%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%AF%D9%8A%D9%88.html

هدا رابط دكتور أوز للتخلص من الترهلات ـللسليوليت

- أنواع السكريات :

https://www.youtube.com/watch?v=ZeB0yQ0fF7g

https://www.youtube.com/watch?v=8zazbZH1-a8

https://www.youtube.com/watch?v=Ch8zjjee-wc

https://www.youtube.com/watch?v=-ECJsXQlSpc

https://www.youtube.com/watch?v=Z7jP-m_Wnd8

https://www.youtube.com/watch?v=-okMtvrXzZg

https://www.youtube.com/watch?v=q5WtNdhdUvY

https://www.youtube.com/watch?v=I1AjRqEmIRs

صناعة السكر :

https://www.youtube.com/watch?v=Xqek_3xie7w

https://www.youtube.com/watch?v=Qm9Ri5znQDo

للدهون فائدة وهي تخفف عنك سقعة الشتاء فقط

فوائد شرب الماء يوميا من 3 إلي 4 لتر :

أساس نجاح الروجيم شرب الماء هي العمود الفقري للروجيم

عدم شرب الماء يؤدي لـــ :

دوخة - هبوط - صداع – زغللة - توهان – عدم تركيز – إمساك شديد –

جفاف البشرة - يتأثر الشعر – تكسير الظوافر . الدهون عندما تتكسر /تحرق تتحول تتحول إلي مادة سامة وإسمها أسيتون عندما تكون في الدم توقف حرق الدهون وللتخلص منها بشرب الماء

شرب الماء أثناء الروجيم يحميك من أن جسمك يأخد من العضلات يعني عدم شربها تفقد بروتينات من العضلات أكثر من فقدان الدهون .

الجسم بدون روجيم يفقد 2.5 لتر ماء يوميا عن طريق النفس والبول والعرق

https://www.youtube.com/watch?v=8s_k897ra6A

https://www.youtube.com/watch?v=9CxyfeDeDlk

- **أضرار المشروبات الغازية ☹ تقرير قناة الحرة**

بعد حوالي 10 دقائق :

يدخل جسدك حوالي 10 ملاعق صغيرة من السكر وهي تمثل 100% من حاجة جسمك منه في اليوم .

لا تشعر بالغثيان جراء تناول هذه الكمية الكبيرة من السكر بسبب إحتواء المشروب على نسبة عالية من حامض الفسفور .

بعد 20 دقيقة :

ترتفع معدلات السكر في الدم فيفرز البنكرياس كميات كبيرة من **الأنسولين** ،

ويضطر الكبد لتحويل السكريات إلي دهون .

بعد 40 دقيقة :

يمتص جسمك كل الكافيين 1-فتتسع حدقتا عينيك 2- ترتفع معدلات ضغط الدم فيضخ الكبد المزيد من السكر في دمك .

بعد 45 دقيقة :

يفرز جسمك هرمون الدوبامين الذي له نفس تأثير **الهيروين** على الدماغ ،

فيختفي إحساسك بالإرهاق .

بعد ساعة كاملة :

تزداد حاجتك إلي التبول بسبب : إدرار الكافيين للبول **ويطرح** من بولك كل من :

1 - الكالسيوم 2-والماغنسيوم 3- والزنك .وهي معادن أساسية لتقوية الأسنان والعظام .

بعد حوالي ساعتين :

تنخفض نسبة السكر في الدم فتشعر /

1- بالعياء 2- وتصبح بطيء الحركة والإنفعال .

هناك مناطق معينة لا تنزل حتي مع الروجيم تسمي سمنتها سمنة موضوعية وهي تحتاج أجهزة معينة تفتت الدهون وتحتاج رياضة مثل مشي سريع وغيرها (هناك كريم عبارة عن قهوة مطحونة مع قرفة –وهناك حل جراحة تجميل لها)

الناس يلي بعمل عمليات جراحة مثل تدبيس معدة وغيرها تحتاج عمل روجيم حتي لا يستمر بالسمنة (بدون إتباع روجيم سوف تفشل العملية مع الوقت)

لعب رفع أثقال (حديد) مع روجيم لا يصلح لأن رفع الأثقال تحتاج بأن تأكل وتبني العضلات سوف تكون حاليا ضد الميزان ، ولكن بعد إنتهاء الروجيم والوصول للوزن المطلوب تلعب حديد لتشد الترهلات بالجلد .

- الفطيرة الصغيرة المحشية بالشوكولاتة وغيرها والسمبوسك بالجبنة الصفراء وعجة الزهرة فنجان صغير مليئة بالسعرات الحرارية (من 300 - 600 سعر حراري بكمية صغيرة جدا) .

هناك 4 أنواع من الفاكهة :

1-فاكهة حلوة جدا مثل الموز - والعنب - البلح -العنب - القشطة -التين

2-فاكهة نصف حامضية مثل التفاح - الكمثري - المشمش - الخوخ

3-فاكهة حامضية مثل البرتقال - الليمون - الكرفوت (جريب فروت) - الفراولة

4-فاكهة مجففة مثل التين المجفف والمشمش وغيرها

بالفاكهة سكر الفركتوز وهو بسيط وسهل الإمتصاص ويرفع السكر في الدم ويعطي طاقة سريعة

سكر الفاكهة الطازجة من (10 إلي 30 % حسب حلاوة الفاكهة)

أما السكر بالفاكهة المجففة يصل السكر من (70 إلي 80 %) تزيد الوزن بكثير .

وتعطي الفاكهة ألياف (فاكهة قابلة أليافها للذوبان في الماء ولها 2 ميزة تقلل الكلسترول بالدم + وتقلل من دخول مستوي السكر بالدم)

الفاكهة الغير قابلة للذوبان بالماء وهي تعمل مادة قاشطة للقولون بكل فضلات القولون مثل التفاح والكمثري والمشمش والخوخ (قشرتها سميكة قليلا)

فوائد لبعض الفواكه بشكل عام :

فائدة التفاح : (تفاحة باليوم تغنيك عن الدكتور)

يحمي من خطر إرتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين ويوفر الحماية الكاملة للقلب ويقاوم حدوث السرطان ويعوق إنتشاره ويحمي

من سرطان القولون ويضبط مستوي السكر بالدم ويحد من الشهية ويساعد على إنقاص الوزن ويحتوي على فيتامين (أ - c) ومعادن كالمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد .

فائدة الموز : تحتوي حبة الموز الواحدة على فيتامين ب6 وتحتوي على 15% من الكمية المطلوبة للجسم من فيتامين ب6 ويعالج فقر الدم وضغط الدم ولإمساك وحموضة المعدة والتهاب الجلد في الأطراف والتهاب الأعصاب ويضبط المزاج ويعالج مشاكل الدورة للسيدات وهو ضد الميزان لأن نسبة النشويات به عالية جدا ..لا تخس لو إستبدلت فاكهة الافطار وبعد الغداء بساعتين والعشاء فاكهتين لا تنزل بالميزان وحتي مع روجيم لان سعراته الحرارية عالية . والموز أفضل من الشكولاتة يعني كل موزة ولا تأكل شوكولاتة .

الخوخ : يخفض الكوليسترول ويساعد على الهضم ومفيد للعظام .

البطيخ : ملين ومقوي للأمعاء ومرطب للجلد .

البرتقال : يحتوي على فيتامين c ويثبت الكالسيوم بالعظم .

أشياء ضد الميزان :

كوب شاي بحليب كبير بعد العشاء (لا يخسس وحتي لو كنت متبع نظام غذائي وماشي على النظام حرفيا وحتي لو كان الحليب خالي الدسم وحتي لو كمية قليلة جدا) لإحتوائه على مادة كازين وهي تقلل حرق الدهون ليلا .

أكل خس كثير لا يخسس ولو كنت متبع نظام غذائي

الأكل متأخر لا يحرق دهون وقت الإفطار أخر موعد 9 صباحا –الغداء أخر موعد 3 مساء والعشاء لغاية الساعة 8 مساء)

عدم شرب الماء من 3 – 4 لتر يوميا ولا غرام بتخس لأن الدهون تتحول لمادة أسيتون وعندما يكثر الأسيتون وعدم شربك للماء لتتخلص منها بالبول بترجع لمصنع حرق الدهون وتوقفه عن الحرق . ولو الجسم محتاج طاقة سيحرق عضلات وليس دهون ويؤدي لثبات الميزان وهدا يبين نتيجته بالأسبوع الرابع بالدايت

وأيضا عند تزويد كميات الأكل ولو كان مشوي مثلا (معك ربع فرخة زودتها أصبحت نصف فرخة ، معك تأكل 3 ملاعق أرز أنتا زودتها إلي 4 ملاعق ، زودت بكمية الفاكهة عن المسموح بها حبة صباحا وحبتين بالعشاء فقط وهناك فواكه ممنوعة تجنبها أو شرب بدل من الفاكهة عصير حتي لو كان طبيعي لأن العصير تقريبا 7 حبات فواكه وكله ضد الميزان

وتبديل الأجبان وزيادة الكمية بدل قطعة صغيرة أخدت جبنة ملحها قليل وكاملة الدسم وهدا ضد الروجيم

بدل أخد ربع رغيف أخدت قسماط ضد الميزان لأنه كله زيوت

أو وضع دجاجة بالفرن ومعها خضار كثيرة لأن الدجاج بينزل الدهون على الخضار وهدا ضد الروجيم .

الإمساك عدو للروجيم .

الحل لوقف ثبات الميزان :

أكل 3 أيام ما تشتهي حتي لو زدت بالوزن وإتبع العادات الغذائية الصحيحة .

أكل فواكه ممنوعة وبكيات زائدة .